

Tämä on rinnakaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Eloranta, S.; Heikola, A.; Kummel, M. & Vesanen, K. 2019. Ikääntyvä väestö, teknologia ja digitalisaatio. Talk-verkkolehti, Digitalisaatio 11.12.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/digitalisaatio/ikaantyyva-vaesto-teknologia-ja-digitalisaatio/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Eloranta, S.; Heikola, A.; Kummel, M. & Vesanen, K. 2019. Ikääntyvä väestö, teknologia ja digitalisaatio. Online Magazine Talk, Digitalization 11.12.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/digitalisaatio/ikaantyyva-vaesto-teknologia-ja-digitalisaatio/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Sini Eloranta

Yliopettaja, Turun ammattikorkeakoulu

Anne Heikola

Sairaanhoitaja, YAMK-opiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Maika Kummel

Koulutusvastaava, Turun ammattikorkeakoulu

Katriina Vesanen

Lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Ikääntyvä väestö, teknologia ja digitalisaatio

Avainsanat: [digiosaaminen](#), [teknologia](#)

Teknologia ja digitalisaatio ovat tulleet osaksi modernia yhteiskuntaa ja ihmisten jokapäiväistä elämää. Jatkuvan tietoteknisen kehityksen tuloksena monet palvelut ovat esimerkiksi käytettävissä ainoastaan digitaalisesti.

On todettu, että ikäihmiset käyttävät teknologiaa ilmaisten viestien lähettämisessä, osallistumalla verkossa oleviin keskustelupalstoihin, kuuntelemalla radiota ja lukemalla sanomalehtiä. Teknologia mahdollistaa ikäkkäiden ihmisten yhteydenpidon perheensä ja ystäviensä kanssa, ja ne tarjoavat uusia mahdollisuuksia olla aktiivinen ja osallistua harrastuksiin ja muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin.

Teknologian hyödyt kuuluvat kaikille. Vaikka ikääntyneet edustavat yhä suurenevaa tietoteknologian käyttäjäryhmää, osalla heistä ei ole siihen kuitenkaan riittävää osaamista. Haasteita tuovat niin tietoturvaluusuriskeihin liittyvät seikat kuin tiedonhau hallitseminen. Lisäksi ikääntyneiden mahdollisuudet käyttää teknologiaa saattavat heikentyä, jos teknologia vaatii heiltä suuria investointeja. Sosioekonomiset tekijät saattavat siis rajoittaa teknologian käyttöä ja näin ollen on panostettava turvaamaan heikommassa asemassa olevien resurssit ja neuvonta.

Be Smart Seniors project (BESS)

Erasmus + -rahoituksen Be Smart Seniors (BESS) projektin keskeisenä tavoitteena on tukea vanhenevan väestön osallisuutta digitalisaatiossa, heidän digi-taitoja sekä rohkeutta käyttää tekniikan tuomia mahdollisuuksia arjessaan. Lisäksi hankkeessa kannustetaan sukupolvien väliseen keskusteluun ja ymmärryksen lisäämiseen. Projekti toimii vuosina 2018-2020 ja partnerimaat ovat Slovenia, Unkari, Liechtenstein ja Suomi.

BESS-projekti on tuottanut nuorille suunnatun pedagogisen oppaan ja animaation, jotka neuvovat miten opettaa teknologiaa ikäihmiselle. Eräs projektin lisätavoitteista on jakaa ilmaista ja helposti saatavissa olevaa verkkomateriaalia, joka auttaa ikäihmisiä tietotekniikan käytössä. Siinä keskitytään niihin teemoihin, jotka kiinnostavat ikäihmisiä.

Ikääntyneet ihmiset oppijoina, nuoremmat ihmiset opettajina

"Ikä ei ole este – oppimiskyky säilyy läpi koko elämän."

Ikäihmiset ovat itse huolestuneita tekniikan oppimismahdollisuuksista, kuten tuen puutteesta, epäselvistä ohjeista tietotekniikkakursseilla, vieraista tietotekniikan käsitteistä ja liian nopeasti etenevistä ohjeistuksista.

Ikääntyneiden oppimisprosessin aikana on huomioitava ikääntymiseen liittyvät tekijät, jotta voidaan varmistaa tehokas oppimistapa tietotekniikan käyttöön. Esimerkiksi ikääntymismuutokset aisteissa, kuten kuulossa ja näkökyvyssä, voivat vaikuttaa oppimiseen ja edellyttävät lisätukea mahdollistaakseen ja helpottaakseen oppimisen.

Kognitiivisista ja aisteihin liittyvistä muutoksista huolimatta, ikääntyneet ihmiset voivat oppia uusia asioita. Nuoremmat ihmiset, jotka ovat tottuneet erilaisiin digitaalisiin välineisiin ja ratkaisuihin, hyötyvät siitä, että he tiedostavat ikääntyneiden oppijoiden ja tekniikan käyttäjien ikääntymiseen liittyvät tekijät. Projektin tuottama opas ja animaatio pyrkivät kaventamaan ikääntyneiden ja nuorempien ihmisten välistä kulkua ja tarjoamaan ohjeita, kuinka opettaa tietotekniikkaa ikääntyneille.

Huomioi seuraavat asiat, kun opetat ikääntynyttä

1. OLE RAUHALLINEN

On tärkeää pysyä rauhallisena. Nuoremmat ihmiset, jotka ovat kasvaneet teknologian parissa, ovat tottuneet erilaisiin laitteisiin, ohjelmiin ja nopeaan tiedonsaantiin. Varaa riittävästi aikaa ja etsi rauhallinen paikka. Pidä oppimistilanteet lyhyinä.

2. OLE SELKEÄ

Puhu selkeästi ja riittävän äännekkäästi. Käytä käytännönläheisiä ja tuttuja esimerkkejä. Ikääntyneet eivät ehkä puhu niin sujuvaa

englantia ja vieraat sanat voivat olla heille vaikeita. Yritä selittää asioita heidän äidinkielellään käyttäen jokapäiväisiä sanoja. On tärkeää, että tunnet itse asian, jota olet opettamassa. Opettele ja käy asioita läpi ennen kuin opetat niitä.

3. KERTAA TARVITTAESSA

Tekemällä oppiminen on tehokasta ja antaa sinulle mahdollisuuden varmentaa ymmärrys. On helpompaa muistaa asioita, kun ne tekee itse.

4. NAUTI

Kunnioita henkilöä, jota olet opettamassa. Se, mikä voi olla helppoa sinulle, voi olla vaikeaa toisille. Rohkaise ja juhlista kaikkia saavutuksia. Pysy positiivisena ja nauti ajasta, jonka vietätte yhdessä.

Viettäköö mukavaa aikaa yhdessä!

Vinkkejä ikäihmisen nettiopastukseen



Linkki oppaaseen: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167439.pdf>

Projektin nettisivut: <http://smartseniors.eu>

Animaatio: Sanne Aro-Heinilä
Kuvitus: Marika Rautarinta

Oheiskirjallisuus:

- Blazun H. (2013). Elderly people's quality of life with information and communication technology (ICT): toward a model of adaptation to ICT in old age. PhD study, Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies., no 59
- Chapman S, Aslan S, Spence J, Hart, Bartz E, Didehban N., Keebler M., Gardner C, Strain J, DeFina L & Hanzhang L. (2015). Neural mechanisms of brain plasticity with complex cognitive training in healthy seniors. *Oxford Journals. Cereb Cortex.* 2015 Feb; 25(2): 396–405.
- College of Nursing (2011). Safe after 60. Aging and our Senses. Part 3 of a Series. University of Cincinnati: Center for aging with dignity. <https://nursing.uc.edu/content/dam/nursing/docs/CFAWD/Aging%20Series/Part%203%20Aging%20Five%20Senses.pdf>
- Diaz-López MP, López-Liria R, Aguilar-Parra JM & Padilla-Góngora D. (2016). Keys to active ageing: new communication technologies and lifelong learning. *SpringerPlus*, 5:768. <http://springerplus.springeropen.com/articles/10.1186/s40064-016-2434-8>
- Eurostat (2017). An ageing society. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/People_in_the_EU_-_population_projections#An_ageing_society
- Fisk A.D. Rogers W.A., Charness N, Czaja S.J. & Sharit J. (2018). *Designing for Older Adults. Principles and Creative Human Factors Approaches.* Second edition, CRC Press.
- Goodall K, Ward P & Newman L. (2010). Use of information and communication technology to provide health information: what do older migrants know, and what do they need to know. *Quality in Primary care* 18, 27-32.
- Hill R, Betts LR & Gardner SE. (2015). Older adults' experiences and perceptions of digital technology: (Dis)empowerment, wellbeing, and inclusion. *Computers in Human Behaviour* 48, 415-423.
- Kaasalainen K & Neittaanmäki P. (2018). Terveys- ja hyvinvointitekniikan sovelluksia ikääntyneiden terveyden edistämiseksi ja kustannusvaikuttavien palvelujen kehittämiseksi. *Informaatiotekniikan tiedekunnan julkaisuja Nro 63/2018.* Jyväskylän yliopisto. https://www.jyu.fi/it/it/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/terveys_ ja_hyvinvointitekniikan_mahdollisuudet_verkkoversio.pdf
- Pickering S. (2007). Working Memory Across the Lifespan: Evidence from Cogniti-ve, Developmental and Neuroscientific Research. *Helsingin yliopisto: CICERO-learning.* http://www.cicero.fi/files/Cicero/site/CICERO_lifelong_learning_brain_papers4.pdf
- Ricardo-Barreto C, Cervantes M, Valencia J, Cano-Barrios J & Mizuno-Haydar J. (2018). Colombian Elders and Their Use of Handheld Digital Devices. *Frontiers in Psychology* 6, 1-8.
- Scanlon L, O'Shea E, O'Caomh R & Timmons S. (2015). Technology use and frequency and self-rated skills: a survey of community-dwelling older adults. *Journal of American Geriatric Society* 63, 1483-4.
- The Third Age Trust (2018). *Learning not lonely.* London: The Third Age Trust.
- United Nations (2015). *World population ageing.* Department of Economic and Social Affairs, Population Division. New York, United Nations.
- Vroman KG, Arthanat S & Lysack C. (2015). "Who over 65 is online?" Older adults' dispositions toward information communication technology. *Computers in Human Behaviour* 43, 156-166.
- Wessman J, Erhola K, Meriläinen-Porras S, Pieper R & Luoma M-L. (2013). Ikääntynyt ja teknologia – Kokemuksiani teknologian käytöstä. *KÄKÄTE-tutkimuksia 2/2013.* <https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B6EFA4966-8410-4428-BDE9-927FE356754D%7D/105629>

Winstead V, Anderson WA, Yost EA, Cotton SR, Warr A & Berkowsky RW. (2012). You Can Teach an Old Dog New Tricks: A Qualitative Analysis of How Residents of Senior Living Communities May Use the Web to Overcome Spatial and Social Barriers. *Journal of Applied Gerontology* 32(5) 540–560.

11.12.2019

